



# 豚ロースの酒粕味噌焼き

レシピ作成者：日高美咲

## 栄養素（1人分）

エネルギー 572kcal  
たんぱく質 34.4g  
脂質 38.8g  
炭水化物 19.0g  
食塩相当量 2.4g



## 材料（1人分）

### 豚ロースの酒粕味噌焼き

豚ロース 150g  
「漬け地」  
酒粕 20g  
味噌 15g  
みりん 15g  
サラダ油 5g

### 付け合わせ

レタス 50g  
ミニトマト 20g  
ごまドレッシング 10g

## ★レシピのポイント

漬けて焼くだけ♪ 冷凍保存可能♪

一日漬けるととても柔らかくなります。

焦げやすいので火加減に気をつけてください。

## 作り方

- ① 豚ロースは脂肪と赤身の間にある筋を包丁の先で立ち切るように筋切りする。
- ② ビニール袋に酒粕、味噌、みりんを加えてまんべんなく手でもみ混ぜ合わせる。
- ③ 豚ロースの両面に②を塗って保存用袋に入れて冷蔵庫で1時間以上漬ける。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて弱火で③を焼く。肉の色が変わるまで両面焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。付け合わせの食べやすい大きさにちぎったレタス、ミニトマトと一緒に盛り、ごまドレッシングをかけて、完成。

## 焼いている様子

